



Startseite

Kontakt &amp; Anfahrt

Ratgeber

Essen &amp; Trinken

Gesundheit

Kosmetik &amp; Schönheit

Natur &amp; Leben

Das ist Reformhaus

Reformhaus Kreisel-Siebe

Wir über uns  
Unser Sortiment  
Unsere Leistungen  
Unser Geschäft  
Impressum

Essen &amp; Trinken

Vegetarische Rezepte  
Gesund genießen  
Brot selber backen  
TCM und Ernährung / Interview  
TCM – Von den Chinesen lernen  
Gesunde Zutaten für Kekse & Co.  
Sojaprodukte sind gesund  
Kräuter – Heilkräuter aus der Natur  
Kraft der Kräuter / Interview  
Genießen geht nur langsam  
Würzen statt Salzen  
Donnerstag ist Veggietag  
In der Weihnachtsbäckerei  
Manuka-Honig – Kleiner  
Wunderheiler  
Lebensmittel  
Ernährungstipps



**ReformhausKurier**  
Die aktuelle Ausgabe  
erhalten Sie bei uns.

Traditionelle Chinesische Medizin / Interview

## Die fünf Wandlungsphasen

Die Wirkrichtung beschreibt den Einfluss der Nahrungsmittel auf die Bewegungsrichtung des Qi. Warum es nicht so kompliziert ist, wie es klingt, erklärt Dr. Uwe Siedentopp. Der Reformhaus-Kurier sprach mit dem Ernährungswissenschaftler und Mediziner (klassische Naturheilverfahren, TCM, Diätetik) über das Konzept der chinesischen Diätetik.

### Grundidee: Wandlungsphasen nutzen

Muss man nicht zunächst studieren, um die einzelnen Komponenten der Ernährungslehre nach TCM zusammenzubringen?



iStockphoto

Das Konzept mag auf den ersten Blick schwierig erscheinen. Aber wenn man mal die Rezepte unserer Großeltern auf ihre Zutaten hin durchschaut, dann wird man feststellen, dass auch sie schon – ohne etwas von der TCM zu wissen – ihre Zutaten sehr oft nach den Prinzipien der 5 Wandlungsphasen mit ihren eigenen Geschmacksrichtungen ausgewählt haben. Das ergab sich aus langjähriger Erfahrung, überliefertem Wissen und der Notwendigkeit heraus, sich an den regionalen und saisonalen Gegebenheiten zu orientieren.

Sogar immer mehr deutsche und österreichische Spitzenköche kreieren ihre Rezepte nach den TCM-

Aspekten, ohne es zu wissen. Sie gehen alleine nach ihren sehr feinen Geschmacksempfindungen und „runden“ ihre Rezepte mit vielfältigen feinen und frischen Aromen (Kräuter, Gewürze etc.) ab. Diese Gesamtkompositionen enthalten dann immer alle fünf notwendigen Geschmacksrichtungen, die in der TCM für die Speisenzubereitung empfohlen werden.

Der Gast merkt und schmeckt dies und bezeichnet diese köstlichen Gerichte dann oftmals als abgerundet, wohltuend und stimmig. Es gibt ein einfaches Kriterium, um die Wirkung einer Speise zu beurteilen: Wenn jemand nach einem Essen völlig zufrieden ist und nichts weiter braucht, dann war bereits alles für den Körper und sein Gleichgewicht vorhanden. Wenn es aber noch ein Bedürfnis gibt, dann zeigt das an, diese Geschmacksrichtung war gar nicht oder nicht ausreichend im Essen vertreten. Ganz einfach!

### Lassen sich die Erkenntnisse also ohne Weiteres in unsere westliche Welt übertragen?

Die Einteilung der Lebensmittel nach den Kriterien der TCM mit ihren Qualitätskriterien Temperatur, Geschmack und Funktionskreisbezug / Organbezug lässt sich ohne Probleme einfach und undogmatisch auf unsere westlichen Lebensmittel übertragen. Dazu gibt es genug leicht verständliche Informationen für die Verbraucher (z. B. Lebensmitteldrehscheibe Chinesische Diätetik).

Die meisten der heute bei uns gebräuchlichen Lebensmittel waren auch schon im alten China bekannt. Für die wenigen „neuen“ gibt es Möglichkeiten, sie entsprechend ihrer Pflanzenfamilie oder biologischen Zugehörigkeit zu beurteilen und einzuschätzen. Die Prinzipien der chinesischen Ernährungslehre und Diätetik gelten unabhängig von Raum und Zeit auf der ganzen Welt. Das belegen viele traditionelle Ernährungsgewohnheiten in unterschiedlichen Kulturen weltweit.

Die Systeme haben zwar unterschiedliche Begriffe und Einteilungen, aber die Grundidee einer individuellen bedarfsorientierten Ernährung steckt überall dahinter. Man muss dafür auch nicht auf asiatische oder exotische Zutaten und Lebensmittel zurückgreifen oder in Spezialläden einkaufen.

Mit Grundnahrungsmitteln, frischen, regionalen und saisonalen Zutaten gelingt die Umsetzung in den Alltag leicht und schnell. Wer sich dabei an die Küche seiner Großeltern erinnert, wird die Empfehlungen der TCM-Küche leicht nachvollziehen und anwenden können.

### Ist das Konzept etwas für jeden?

Für Gesunde ist diese Ernährung allemal eine wohltuende und interessante Kostform, lecker und schmackhaft sowie abwechslungsreich und frisch. Dabei muss nicht gleich der gesamte Tagesplan umgestellt werden. So kann anfangs nur das Frühstück oder Abendessen danach ausgerichtet werden.

Dr. Uwe Siedentopp

Günstig wäre zunächst eine Mahlzeit auszuwählen, für die man sich gerne Zeit und Mühe nimmt, um sie auch wirklich zu genießen. Bei der chinesischen Ernährung spielt traditionell auch der kulinarische



Beratungsschwerpunkte

- Ganzheitliche Gesundheitsberatung
- Vitalstoff- und Heilpflanzenberatung
- Naturkosmetik
- Ernährungs- und Diätberatung
- Glutenfreie Artikel

Reformhaus Ratgeber



Diverse Reformhaus Ratgeber  
erhalten Sie in Ihrer Filiale oder  
[\[hier als Download\]](#)

Aspekt eine ganz wesentliche Rolle. Essen galt im alten China nicht nur als Ereignis zum Sattwerden, sondern hatte auch immer eine hohe soziale Bedeutung in den Familien und der Gesellschaft.

Auch in der modernen westlichen Ernährungswissenschaft spielt ja die Esskultur im Zeitalter des Fast Food eine immer wichtigere Rolle. Menschen mit leichten Befindlichkeitsstörungen können rasch durch die richtige Umstellung ihrer Kostgewohnheiten ihre Beschwerden lindern oder zumeist sogar ganz beseitigen. Oft sind nur geringe Änderungen in der Auswahl der Temperatureigenschaften hierfür erforderlich.

Für erkrankte Personen empfiehlt es sich, einen ausgebildeten Ernährungsberater/In für TCM zu Rate zu ziehen. Dieser hilft bei der Auswahl der Lebensmittel bzw. Speisen und gibt wichtige Tipps für die Zubereitung, damit die Mahlzeiten nicht nur wohltuend schmecken, sondern auch die Wiederherstellung der Gesundheit sinnvoll unterstützen.



Weitere Infos unter [www.dgtcm.de](http://www.dgtcm.de), Deutsche Gesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin, Karlsruherstraße 12, 69126 Heidelberg

Lesetipps:

- Praxishandbuch Chinesische Diätetik sowie Lebensmitteldrehscheibe, Siedentopp & Hecker GbR, Kassel
- 5-Elemente Kochbuch, Barbara Temelie, Beatrice Trebuth, 256 S., Joy Verlag
- Fit mit den 5 Elementen, Hans-Joachim Schneider, 128 S., avBuch

[Über uns](#) | [Sortiment](#) | [Leistungen](#) | [Geschäft](#) | [Impressum](#) | [Datenschutz](#) | [Reformhaus](#)

Suchbegriff...